核心:我们把有限的时间,空间,精力放在对我们重要的事情上.

# 工作篇

在工作中,所用的必需物品和制定规则.

## 我的背包

物品内容:笔记本电脑,笔记本充电线,手机充电器,雨伞一把,圆珠笔一支,笔记本一个,水杯一个,纸巾一包,最多增加一本书.增加三个透明耐用笔袋:给笔记本电脑的电源线;给手机充电器,以及有线耳机;给圆珠笔,铅笔,转笔刀,以及橡皮.

思考内容:考虑是否将办公桌的抽纸随包携带.决定不带在背包中,原因是抽纸不值钱,丢了不可惜,每天都在办公室使用.

## 我的水杯

不管在家里,还是在办公室.

制定规则:要么把水杯放在杯架里,要么把水杯拧得严密些放在桌子上.在喝水的时候,要远离电脑和纸质资料.

## 清理书籍

制定规则:超过一年都没有看的书籍,要有敢于舍弃的勇气和决心.

## 杜绝抽屉

制定规则:没有抽屉,只有个人背包.桌面只放必需品,其他都没有.

# 家庭篇

在家庭中,所用的必需物品和制定规则.

轻松大扫除的秘诀就是减少摆放在外面的物品.你之所以不喜欢大扫除,是因为你要清理的东西太多,你的心理压力过大.假如这是空荡荡的屋子,扫地机器人过一遍,对你而言,就是一次大扫除,因此外面的东西少一些,你打扫的心理负担就不会沉重,你的行动力就会得到增强.

## 盥洗室

盥洗室只放每日必用物品

制定规则:"使用频率不到一日一次的东西全部放在洗手台的下面",即放在洗手台上的物品,每天至少使用一次.

物品范围:洗面奶,洗手液,牙刷,牙杯,牙膏.

打扫时间:每次洗漱后,用方巾将整个洗手台擦拭一遍.

打扫标准:每次保持镜子,洗手台,水龙头,以及各种物品的卫生.洗手液瓶子底部容易积水,一定要彻底擦干净.水龙头也要擦得亮晶晶的.

## 浴室

浴室的卫生状况向宾馆看齐

制定规则:浴室里面的物品越少越好.

物品范围:沐浴露,洗发水,澡巾

打扫时间:洗澡后

打扫标准:用海绵擦把浴缸和水龙头擦干净,然后连浴室的墙面,洗发水瓶,被头发阻塞的排水口等全部要清理.将墙壁上的大片水渍擦干,可以缩短浴室干燥的时间.如果不是每天清洗排水口,排水口就会变得黏黏糊糊,难以清理.

注意事项:沐浴时,除了浴室上,把浴室墙壁和下面都冲洗一遍.

## 马桶

制定规则:马桶每天刷一次最好

物品范围:只有马桶刷,马桶,一次性湿巾,两卷卫生纸.

打扫时间:刷马桶的最佳时间就是洗澡前

打扫标准:用马桶刷清洗马桶,然后冲洗马桶和马桶刷

注意事项:不放除臭喷雾,清洁剂在卫生间里,它们长期放置在卫生间的话会吸收潮气,落灰,都会变脏.在马桶边弄个小挂钩,挂上马桶刷,从而杜绝马桶刷的底座.

## 鞋子

制定规则:不要闲置过多的鞋子

物品范围:在北方生活,春秋运动鞋一双,夏天运动鞋一双,夏天凉鞋一双,冬天棉鞋一双,拖鞋一双.

打扫时间:每周三或周末刷鞋

## 内衣

制定规则:四双短棉袜子,棉内裤四条,短袖T恤四件.

整理内容:按照洗衣服的顺序摆放,先穿较早洗过的那件.

打扫时间:每天手洗短袜和内裤.

注意事项:四件内衣轮流穿,每套穿的频率都一样.四件内衣同时变旧,我们将它们洗干净然后丢弃,四件一起换新.衣服保持整洁,按照先进先出原则去穿,不想穿了集体换新衣服.

## 衣服

制定规则:长袖衬衫四件,春秋外衣两件,冬天外衣两件.春秋牛仔裤两件,冬天牛仔裤两件.薄棉裤一件,厚棉裤一件.

打扫时间:每周洗衣机清理

## 囤货

制定规则:只囤三个月的生活必需品.

物品内容:卫生纸和洗衣液,囤积三个月.大米,肉类,蛋类,方便面等长期食品,囤半个月或一个月.

注意事项:如果囤货一个月,那么在使用半个月,就需要再囤半个月,要保证存在一个月的必需品.只有购买必需品才称得上划,否则都是浪费.

心理原因:原因无外乎"总有一天会用到,趁着便宜多备一些".

## 旧物

制定规则:用单反相机给旧物拍照,然后怀着感恩之心处理它们.把照片存在电脑里,并设置成为屏保照片.

注意事项:可舍离的旧物,一部分拍照留念(屏保),一部分收纳珍藏.

## 购物

制定规则:在财力允许的情况下,只购买头等品.

注意事项:只要是自己觉得最好的,哪怕很便宜,也可以称为头等品.是否为头等品的判断标准应该看是不是自己十分喜欢的东西.

## 购物原则

四重过滤,制定原则.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 首先 | 它是否是生活必需品 | 是/否 |
| 其次 | 它是否提升生活品质 | 是/否 |
| 第三 | 你是否真的喜欢该物 | 是/否 |
| 第四 | 你是否愿意维护该物 | 是/否 |

购物场景:

如果快消必需品,例如洗衣液或洗洁精,不用经过三重准绳过滤.

如果它是必需品,它是否提升生活品质,例如你购买扫地机器人,你用再处理地上灰尘和毛发,可以提升生活品质.

如果它是必需品,你是否真的喜欢该物,例如你购买了拖地拖把,你只是用它拖地并不想维护,它很快就会变得脏.

如果它是必需品,它可以提升生活品质,你还非常喜欢这个东西,但是你如果不想认真维护它,那么它也会变破败.

不管它是否是必需品,它不能提升生活品质,你不是很喜欢该东西,你不想认真做后期维护工作,那么你就不要购买.

## 其他

试用品:用完之后立即丢掉.如果不能马上使用就直接丢掉.即使抱着"出门旅行时能用上"的想法收起来,真到旅行时,你很可能会忘了这件事.

电影票票根,游乐场门票,请柬等"漂亮的纸".用手机拍张照片存起来,然后把它们丢掉.

塑料购物袋:留三个备用,其余的统统丢掉.

家电说明书:如果能从网上搜索到的话直接丢掉,如果搜索不到就将它们拍下来,以电子化的形式保存.

耳机,芯片等备用小零件:直接丢掉.因为这类东西的共同点就是真正需要它们的时候往往找不到.

优惠券:丢掉或送人.当然最佳做法是一开始就拒收.

线缆类(USB数据线,电源延长线等):除了现有设备必需的线缆,其余的丢掉.假如多台设备可以共用一条线缆,选出最结实的一条留下,其余丢掉.

变胖后穿不了的衣服:放到二手店去卖.一旦瘦回来,相信你一定会开开心心地去买新衣服.

过时衣服:放到旧衣店去卖.现在觉得过时,以后你也不会再想穿.

旧钱包:如果你没有收集钱包的癖好,还是趁早丢掉吧!

打印机墨盒:打印机坏掉的话,把剩余的油墨卖给回收店就行了.

旧手机:可以的话卖掉是首选.或者去当初购买的店里,它们一般都提供废弃处理服务,甚至有的店还提供当面把手机破拆处理的服务.

圆珠笔:如果是新圆珠笔,可以留张纸条:"请需要的人拿去用吧!",放在公司休息室里,物尽其用.如果是用过的就丢掉吧!

暂时用不上的文件架和活页封:如果眼下没有需要保存的文件资料,直接丢掉!

餐具:用过的餐具不能卖到商店,但是可以送人.刚开始独立生活的人一定会欣然接受.

艺术品:如果不知道放哪儿,合适的话就送人吧!当然价值较高的可以考虑卖掉.

一年都没碰过的运动用品(滑雪板,自行车等):可能的话首选是卖给回收店.既然已经一年都没碰过了,也算不上什么兴趣了,卖掉也不可惜.假如送给朋友的话,万一朋友因此受伤还会好心办坏事,所以还是尽量避免这种情况发生.

桌面上的小物件:如果想当作装饰,一番精挑细选后选出最心仪的摆在桌面的显眼处.不排除有人感到小物件多了打扫起来困难,没多久这些装饰就会被灰尘覆盖.假如你是这种人,还是拍张照片留念然后把它们处理掉吧!

# 信息篇

## 手机

制定规则:每天至少使用一次APP保留,偶尔使用的应用删除.

注意事项:华为手机必须保留两个屏幕页面.

## 信息

制定规则:一定是主动地,有选择地去订阅信息.

信息内容:信息源不超过三个,确保信息源真实可靠有深度.

# 总结篇

我一直强调家里东西的采买和摆放要遵循各种规定,并且对其进行严格的控制,这是为了尽量减少清扫的难度,减轻家务的负担,维持一个必要生活的状态.

减少的物品数量,可以减低了打扫的心理负担,降低了打扫的难度.

做决定的是隐形前提是你可以支配的空间,时间,精力和金钱.对兴趣爱好,喜欢是前提,维护是后期.如果你的兴趣爱好是真的,当购买了你喜欢的物品,那么你必定舍得花费时间和精力来用心爱护你的物品,而不会放在一边置之不理.当你选择置之不理或不想用心进行后期维护物品,那么你就是在欺骗自己.与其说为你的兴趣爱好买单,不如说为了一时愉悦买单,剩下的只会是一地鸡毛.